



Beziehungen sind das A und O

Im allen Lebensbereichen die Balance zu halten, ist eine Herausforderung. Immer mehr Menschen brennen aus. Was hat es mit dem Modewort «Burnout» auf sich und worauf kommt es im Leben und bei der Arbeit drauf an? Diese Fragen stellten wir dem Berater und Resilienz-Coach Daniel Linder.

Jesus.ch Print: Daniel Linder, leben wir, um zu arbeiten?

Daniel Linder: Nein, wir arbeiten, um zu überleben. Selbstverständlich kann Arbeit erfüllend sein. Aus christlicher Perspektive hat der Mensch jedoch nicht den primären Zweck, zu arbeiten. Er hat überhaupt keinen Zweck! Er ist nicht Ressource, sondern Individuum – von Gott erschaffen, um geliebt zu werden bzw. zu lieben und in Beziehung zu seinem Schöpfer und seinem Gegenüber zu leben. Der Sinn unseres Daseins ist somit Beziehung, nicht Arbeit! Das bedeutet nicht, dass Arbeit per se negativ ist. Entscheidend ist der innere Kompass: All unser «Tun» soll sich aus einer grundlegenden Bejahung unseres «Seins» ergeben, nicht umgekehrt. Sonst ist es Sklaverei!



«Der Sinn unseres Daseins ist Beziehung, nicht Arbeit!»

und individueller Faktoren (familiäre Konflikte oder Schwierigkeiten, sich gesund abzugrenzen) zurückzuführen. Überlappend können insbesondere Phasen depressiver Verstimmungen hinzukommen, also Gefühle seelischer Niedergedrücktheit. Diese entstehen meist als Konsequenz von Aggressionen und Wut, die gegen sich selbst gerichtet und über längere Zeit unterdrückt wurden.

Was sagt die Bibel zum Thema Life-Balance? Gibt es Vorbilder?

Beste Beispiele sind die Lebensberichte von Königin Esther (Die Bibel, Buch Esther) und von Josef (1. Buch Mose, Kapitel 37-50), des zweitjüngsten Sohnes von Jakob. Trotz ihrer sehr unterschiedlichen Lebensumstände haben beide Personen im Laufe ihres Lebens gelernt, dass sie ihren Umständen nicht ausgeliefert waren. Sie haben in jeder Situation selbst die Verantwortung für die Konsequenzen ihres Denkens, Fühlens und Handelns übernommen. Im-

mer wieder loteten sie mögliche Räume für Veränderungen aus. Sie waren felsenfest überzeugt, dass der Schöpfer ihnen das Leben geschenkt hat und es prinzipiell gut mit ihnen meint. Wichtig und hilfreich war insbesondere ihr Beziehungsnetz: Eine Quelle der Freude in guten Zeiten, tragend und unterstützend in der Not.

«KRISEN SIND AUCH CHANCEN... WIR DÜRFEN FEHLER MACHEN, DARAUSS LERNEN, WIEDER AUFSTEHEN UND WEITERGEHEN!»

Was tun, wenn wir uns ausgebrannt fühlen?

Vor allem einmal annehmen, dass wir es tatsächlich sind! Das gehört erfahrungsgemäss zum Schwierigsten, weil ein Burnout in der Regel schambehaftet ist und tiefe Identitätskrisen auslösen kann. Beides möchten wir

so lange wie möglich umgehen. Daher verdrängen wir die Realität wie nur irgend möglich. Akzeptanz – was ist, darf sein – ist somit der erste Schritt auf dem Heilsweg. Zweitens braucht es, sofern wir unsere Burnout-Treiber nicht selber aufdecken und abschwächen können, professionelle Hilfe ärztlicher, psychologischer oder seelsorgerlicher Art. Idealerweise unterstützt von einem Freundeskreis, der uns mit Verständnis und praktischer Hilfe zur Seite steht, solange wir nicht mehr «funktionieren». Drittens eine optimistische, eigenverantwortliche Grundhaltung bewahren, die Krisen grundsätzlich als Chancen erkennt, sich weiter zu entwickeln, um unserem eigenen, Gott gewollten Leben eine gesündere Basis und Richtung zu geben. Wir dürfen Fehler machen, daraus lernen, wieder aufstehen und weitergehen! (mhe.)



Dani Linder (53) ist Lebensberater und Resilienz-Coach bei der Stiftung Casa Immanuel (casa-immanuel.ch). Er ist Autor des Buches «Nemo – voll versöhnt» (Verlag: vermonda.ch) und lebt in Zumikon ZH.

«ALL UNSER TUN SOLL SICH AUS EINER GRUNDLEGENDEN BEJAHUNG UNSERES SEINS ERGEBEN.»

«Burnout» ist gar keine medizinische Diagnose – welche Formen dieses Zustands gibt es und wie unterscheiden sie sich?

«Burnout» (Ausgebrannt-Sein) ist der Oberbegriff für einen diagnostizierbaren körperlichen und seelischen Erschöpfungszustand eines Menschen. Dieser kann verschiedene Ursachen haben. Häufig ist dieser völlige Antriebsverlust auf eine Kombination externer (langanhaltender zu hoher Stress am Arbeitsplatz oder emotional belastendes Arbeitsumfeld)

«Ich glaube nicht an Balance, sondern an Sinn (oder Sinnlosigkeit) in den jeweiligen Lebensbereichen. Sinn wiederum hat mit Vorstellungen über Zukunft zu tun. Wie füllen wir den Sinntank unseres Lebens, unserer Arbeit, unserer Freizeit, unseres privaten und öffentlichen Engagements?» – **Markus Müller, Heimpfarrer Rämismühle und ehemaliger Chrischona-Direktor**



«In Balance zu leben, macht mich entspannter, ausgeglichener und widerstandsfähiger. Ich persönlich muss die Gestaltung meiner Lebensbereiche richtig planen, von alleine klappt das bei mir leider nicht. Vor allem das ‚Zur-Ruhe-Kommen‘ ist noch ausbaufähig, aber ich bleibe dran.» **Uschi Ammann, Lebensberaterin bei ERF Medien (erf.ch), Pfäffikon ZH**

